

# PLANNING COURS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
11h00 - 11h50 Stretching	11h00 - 11h50 Gym Traditionsnelle	REPOS DU GUERRIER	11h00 - 11h50 Gym Senior	11h00 - 11h50 Stretching
12h15 - 13h00 Cross Training	12h15 - 13h00 STEP Débutant	REPOS DU GUERRIER	REPOS DU GUERRIER	12h15 - 13h00 STEP Tout Niveau

REPOS DU GUERRIER

REPOS DU GUERRIER

REPOS DU GUERRIER

REPOS DU GUERRIER

REPOS DU GUERRIER

COURS DOUX

18h00 - 18h50 Bike	18h00 - 18h50 CAF		18h00 - 18h50 Circuit Plateau	18h00 - 18h50 Cross Training	18h00 - 18h50 Body Pump
19h00 - 19h50 CAF	19h00 - 19h50 STEP	19h00 - 19h50 BIKE spéciale cyclistes	19h00 - 19h50 Gym Pilates	19h00 - 19h50 Bike	19h00 - 19h50 STEP Tout Niveau
20h00 - 20h30 Stretching FLASH	REPOS DU GUERRIER		REPOS DU GUERRIER	REPOS DU GUERRIER	REPOS DU GUERRIER

COURS MOYENS

Tristan

Karine

Yanis

Rudy

Orlane

Bernard

COURS INTENSES



# LEXIQUE DES ACTIVITÉS

COURS FLASH  
= 30min max

## GYM TRADITIONNELLE

Exercices physiques non agressifs alliant détente et relaxation.

## GYM PILATES

Activité bénéfique pour développer la souplesse des muscles et pour tonifier le corps. Pratique inspirée du Yoga et ayant de multiples bienfaits sur la santé.

## STRETCHING

Gymnastique douce : exercices d'étirement musculaire pour améliorer la souplesse.

## GYM SENIOR

Travail de mobilité articulaire, renforcement doux et étirements

## CAF

(Cuisses, Abdos, Fessiers) Renforcement musculaire centré sur le bas du corps.

## CIRCUIT PLATEAU

Cours améliorant la force et l'endurance en salle de Musculation

## STEP

Cours chorégraphique consistant à monter et descendre une marche.

## Full Body

(Renforcement musculaire sur le tout le corp.

## BIKE

Cours de cyclisme à l'intérieur : utilisation de vélos fixes en salle, en groupe, le tout en musique.

## BODY BARRE

Cours d'endurance musculaire qui va vous permettre de tonifier l'ensemble de votre corps.

## CROSS TRAINING

Exercice très complet sollicitant tout le corps, travaillant le cardio et le renforcement.

## BIKE spécial cyclisme

Cours de cyclisme en intérieur : préparation intensive, étirement, gainage, travail sur le cardio

COURS  
DOUX

COURS  
MOYENS

COURS  
INTENSES